

BAB 2 LANDASAN TEORI

2.1 Self-Help Journaling

Self-help journaling adalah praktik pribadi yang kuat untuk mencatat refleksi, pikiran, dan emosi secara berkala, dengan tujuan mengelola perasaan, meningkatkan kesadaran diri, dan mencari kedamaian batin [20, 21]. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi positif yang membantu individu memahami dan meregulasi emosinya, serta memetakan perubahan suasana hati dari waktu ke waktu [2].

Studi oleh Tomczyk et al. [3] menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif yang dilakukan secara harian, seperti *journaling*, mampu menghasilkan perubahan positif dalam keseharian individu melalui teknik *ecological momentary interventions*. Selanjutnya, Nezelek dan Kuppens [4] menemukan bahwa individu yang aktif dalam kegiatan *journaling* harian cenderung mengalami peningkatan fungsi psikologis yang lebih stabil. Praktik ini membantu individu menyusun ulang emosi, meningkatkan *emotional regulation*, serta mengidentifikasi pengalaman positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan *emotion crafting*, *journaling* menjadi media untuk membentuk pengalaman emosional yang lebih bermakna dan berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan subjektif [4].

Manfaat *journaling* untuk kesehatan mental telah didukung oleh berbagai penelitian. Studi terobosan oleh James Pennebaker, PhD, dan Joshua Smyth, PhD, yang diterbitkan dalam *Journal of the American Medical Association*, mengungkapkan manfaat fisik dari penulisan ekspresif bagi individu dengan penyakit kronis. Penelitian tersebut menemukan bahwa pasien yang menulis tentang peristiwa stres mengalami peningkatan kesehatan yang signifikan dan penurunan kondisi yang lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol [22]. Mugerwa & Holden (2012) menjelaskan bahwa manfaat kesehatan dari penulisan ini mungkin berasal dari katarsis emosional dan pemrosesan kognitif memori traumatis, yang mengarah pada representasi diri dan dunia yang lebih adaptif [23]. Bahkan, studi oleh Krpan et al. (2013) menunjukkan bahwa penulisan ekspresif selama 20 menit per hari selama tiga hari berturut-turut dapat menurunkan skor depresi pada individu dengan *Major Depressive Disorder* (MDD), bahkan empat minggu setelah intervensi [24].

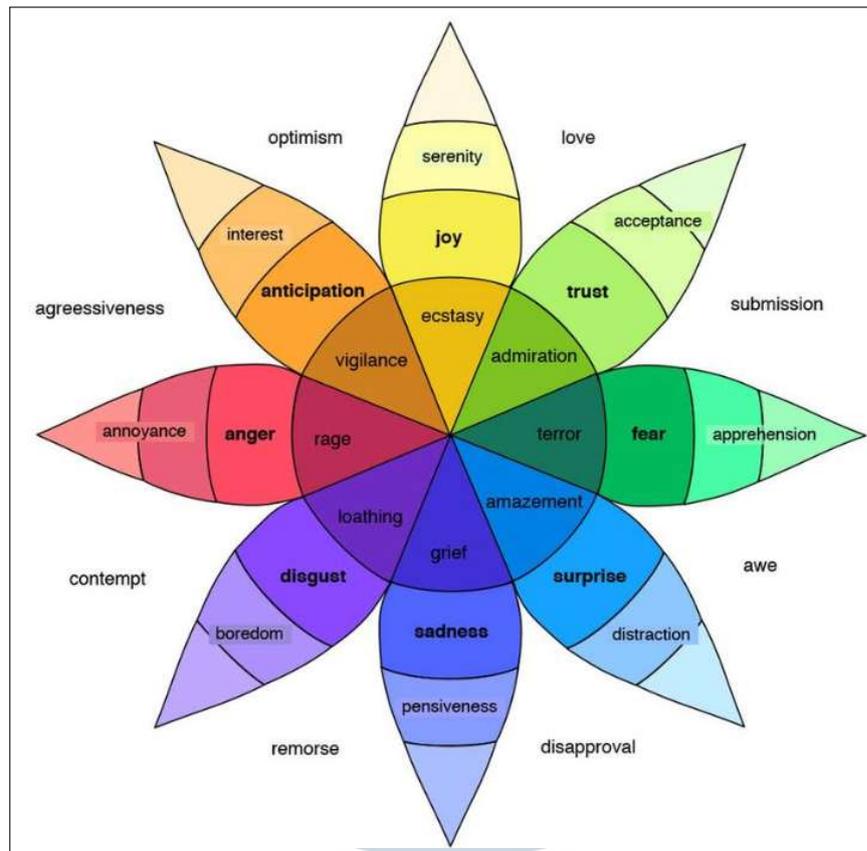
Meskipun *journaling* menawarkan berbagai metode, seperti *stream-of-consciousness writing* atau menggunakan *writing prompts* [20], konsistensi sering kali menjadi kendala utama karena kesulitan mempertahankan motivasi harian [5]. Hal inilah yang menjadikan gamifikasi relevan sebagai solusi untuk mengatasi masalah keberlanjutan dalam praktik *journaling* [6]. Gamifikasi, sebagai penerapan elemen permainan dalam konteks non-permainan, terbukti dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan retensi pengguna [7].

2.2 Wheel of Emotion

Untuk mendukung proses refleksi diri dalam *self-help journaling*, pemahaman yang komprehensif tentang spektrum emosi menjadi krusial. Salah satu model yang sering digunakan untuk memvisualisasikan dan mengkategorikan emosi adalah *Plutchik's Wheel of Emotions* [25]. Roda emosi ini mengidentifikasi delapan emosi dasar yang dianggap sebagai blok bangunan emosi manusia, serta menunjukkan bagaimana emosi-emosi tersebut dapat berintensitas berbeda dan bercampur membentuk perasaan yang lebih kompleks [25].

Dalam konteks *self-help journaling*, memahami kedelapan emosi dasar Plutchik ini sangat relevan. Kegembiraan (*Joy*), sebagai emosi positif yang ditandai dengan perasaan senang dan puas, dapat diperkuat melalui pencatatan momen-momen kebahagiaan dalam jurnal, sejalan dengan tujuan *journaling* kebahagiaan untuk memperkuat pola pikir positif [2]. Dalam gamifikasi, kegembiraan dapat dipicu oleh *reward* atau poin setelah menyelesaikan tantangan, dengan visualisasi progres yang cerah (misalnya, warna kuning atau oranye cerah) dan suara menyenangkan untuk meningkatkan pengalaman pengguna [5]. Selanjutnya, Kepercayaan (*Trust*) melibatkan perasaan aman dan keyakinan. *Journaling* memungkinkan pengguna memahami dinamika hubungan, sementara dalam gamifikasi, sistem yang transparan, umpan balik yang konsisten, dan privasi data yang terjamin dapat membangun kepercayaan terhadap aplikasi [11], didukung oleh fitur komunitas yang memperkuat rasa kebersamaan [12].

Ketakutan (*Fear*), sebagai respons terhadap ancaman, dapat diatasi dalam *journaling* dengan mengidentifikasi pemicu dan mengembangkan strategi koping [4]. Meskipun bukan tujuan untuk memicu ketakutan, gamifikasi dapat memanfaatkan elemen *Loss & Avoidance* untuk mendorong konsistensi (misalnya, menghindari kehilangan *streak*), seringkali direpresentasikan dengan warna abu-abu gelap atau biru tua untuk peringatan [14]. Kemudian, Kejutan (*Surprise*)



Gambar 2.1. Plutchik's Wheel of Emotions
Sumber: [25]

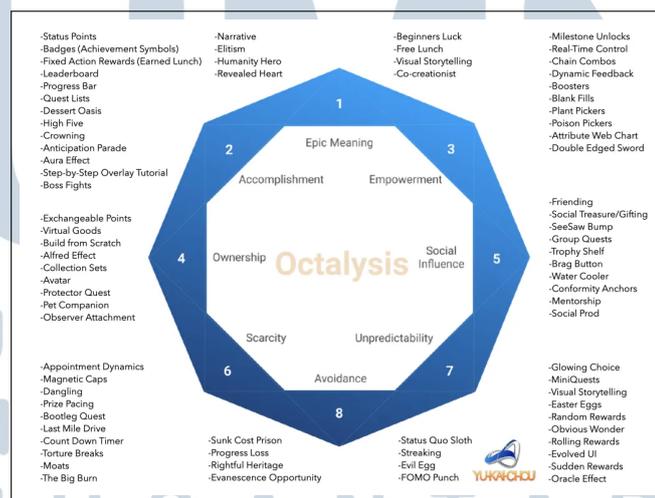
adalah respons terhadap hal tak terduga. *Journaling* membantu merefleksikan reaksi terhadap kejadian di luar rencana, sementara gamifikasi dapat menggunakan elemen *Unpredictability & Curiosity* seperti *prompt* acak atau *reward* misterius untuk menjaga *novelty* aplikasi, sering dikaitkan dengan warna ungu atau hijau terang [14].

Kesedihan (*Sadness*), sebagai perasaan duka atau kehilangan, memerlukan saluran ekspresi yang aman yang disediakan oleh *journaling* untuk proses pemulihan emosional [3]. Dalam gamifikasi, dukungan empati setelah deteksi pola kesedihan dapat membuat pengguna merasa didengarkan, dan warna biru sering diasosiasikan dengan kesedihan dalam visualisasi *mood* [19]. Sementara itu, Jijik (*Disgust*) sebagai penolakan terhadap sesuatu yang tidak pantas, dapat dieksplorasi dalam *journaling* untuk memahami nilai-nilai pribadi. Gamifikasi umumnya menghindari memicu emosi ini, tetapi dalam konteks tertentu (misalnya, kesehatan) dapat mendorong perilaku menghindari hal-hal yang tidak sehat atau kotor [12].

Marah (*Anger*), sebagai respons terhadap frustrasi atau ketidakadilan, efektif dikelola melalui *journaling* yang menyediakan saluran ekspresi aman dan membantu mengidentifikasi pemicu serta strategi regulasi [4]. Gamifikasi dapat memberikan saluran konstruktif untuk melepaskan frustrasi melalui tantangan dan umpan balik yang adil, dengan warna merah sering diasosiasikan dengan kemarahan dalam *mood tracker* [5]. Terakhir, Antisipasi (*Anticipation*), yaitu perasaan menunggu sesuatu, dapat didokumentasikan dalam jurnal untuk merencanakan masa depan. Gamifikasi sangat efektif memicu antisipasi melalui elemen *Scarcity & Impatience* atau *Unpredictability & Curiosity*, mendorong pengguna untuk terus berinteraksi demi *reward* berikutnya, seringkali diindikasikan dengan warna hijau atau biru muda [14].

Dengan mengintegrasikan pemahaman tentang delapan emosi dasar ini ke dalam desain *self-help journaling* yang digamifikasi, aplikasi dapat menawarkan pengalaman yang lebih kaya dan relevan. Pengguna tidak hanya dibantu untuk mencatat perasaan, tetapi juga untuk memahami kedalaman dan kompleksitas dunia emosional, sehingga memfasilitasi perjalanan menuju kesejahteraan psikologis yang lebih baik [1]. Penggunaan warna yang konsisten dengan asosiasi emosional juga dapat memperkuat pemahaman dan keterlibatan pengguna secara visual [12].

2.3 Octalysis Framework



Gambar 2.2. Framework Gamifikasi Octalysis

Sumber: [14]

Gambar 2.2 merupakan ilustrasi untuk Framework Gamifikasi *Octalysis* yang pertama kali diperkenalkan oleh Chou [14]. Sesuai dengan namanya, terdapat

8 *core drives* gamifikasi yang direpresentasikan dalam bentuk oktagon. Kedelapan *core drives* tersebut terdiri dari [14]:

1. *Epic Meaning & Calling* adalah *core drive* yang muncul ketika seseorang merasa sedang melakukan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Ini bisa berupa kontribusi terhadap nilai sosial, spiritual, atau tujuan jangka panjang. Dalam konteks *journaling* kebahagiaan, *core drive* ini dapat diaktifkan dengan narasi bahwa pengguna sedang menjalani perjalanan personal untuk menjadi versi terbaik dari dirinya, bukan hanya sekadar mencatat perasaan [14].
2. *Development & Accomplishment* adalah dorongan untuk mencapai sesuatu yang bermakna dan mendapatkan pengakuan. Pengguna terdorong untuk menyelesaikan tantangan, mencapai target, atau membuka level baru. Dalam sistem gamifikasi digital, hal ini dapat diwujudkan melalui sistem poin dan penghargaan yang muncul setiap kali pengguna berhasil konsisten melakukan *journaling* [5].
3. *Empowerment of Creativity & Feedback* adalah dorongan untuk berkreasi dan mendapatkan umpan balik atas kreasi tersebut. Pengguna merasa diberdayakan ketika dapat mengekspresikan diri dan melihat hasil dari tindakan pengguna. Dalam sistem gamifikasi digital, hal ini dapat diwujudkan melalui fitur yang memungkinkan kustomisasi tampilan jurnal, pilihan *prompt* yang bervariasi, atau umpan balik visual terhadap progres [5].
4. *Ownership & Possession* merujuk pada motivasi yang muncul saat pengguna merasa memiliki sesuatu dalam sistem. Ini termasuk pencapaian pribadi, riwayat *mood*, atau bahkan kustomisasi tampilan aplikasi. Ketika pengguna merasa "ini milik saya", maka secara psikologis akan lebih terikat dan berinvestasi pada platform tersebut [5, 14].
5. *Social Influence & Relatedness* adalah dorongan yang berasal dari hubungan sosial, pengakuan dari orang lain, rasa kebersamaan, dan bahkan kompetisi sehat. Meskipun aplikasi ini bersifat personal, dorongan ini dapat diwujudkan melalui elemen *mentorship* dalam bentuk *role modeling*. Penggunaan kutipan inspiratif atau kisah sukses dari tokoh-tokoh yang telah melewati proses *self-help* dapat memberikan pengguna rasa keterkaitan dan menunjukkan bahwa pengguna tidak sendiri dalam perjalanan ini. Hal ini sejalan dengan temuan

Allen et al. (2001) yang menunjukkan bahwa *role modeling* merupakan salah satu aspek penting dalam kualitas *mentorship* yang berkontribusi pada hasil positif [26].

6. *Scarcity & Impatience* bekerja dengan menciptakan urgensi melalui batasan akses jumlah. Misalnya, dalam beberapa sistem gamifikasi, pengguna dapat dihadapkan pada batasan tertentu untuk memperoleh *reward*—seperti harus menyelesaikan beberapa tugas atau mencapai target tertentu sebelum dapat memperoleh hadiah. *Core drive* ini meningkatkan intensitas interaksi pengguna dalam jangka pendek [5]. Pada sistem ini, urgensi diciptakan melalui keterbatasan jumlah koin yang dapat digunakan untuk membuka akses ke *pet* yang dapat dikoleksi, memberikan dorongan bagi pengguna untuk tetap aktif agar dapat memperoleh hadiah yang diinginkan.
7. *Unpredictability & Curiosity* merupakan motivasi yang dipicu oleh ketidakpastian dan rasa penasaran. Saat pengguna tidak tahu apa yang akan muncul selanjutnya misalnya, *prompt* refleksi acak setiap hari, pengguna terdorong untuk kembali hanya demi melihat "kejutan" baru. Elemen ini penting untuk menjaga *novelty* dalam penggunaan aplikasi [14].
8. *Loss & Avoidance* adalah motivasi untuk menghindari kerugian atau kehilangan. Dalam sistem gamifikasi, ini bisa muncul dalam bentuk peringatan bahwa *pet* yang belum terbuka akan terkunci kembali jika pengguna tidak memenuhi persyaratan tertentu. Elemen ini memanfaatkan ketakutan akan kehilangan untuk menjaga konsistensi tanpa memberikan rasa kehilangan yang berlebihan [5].

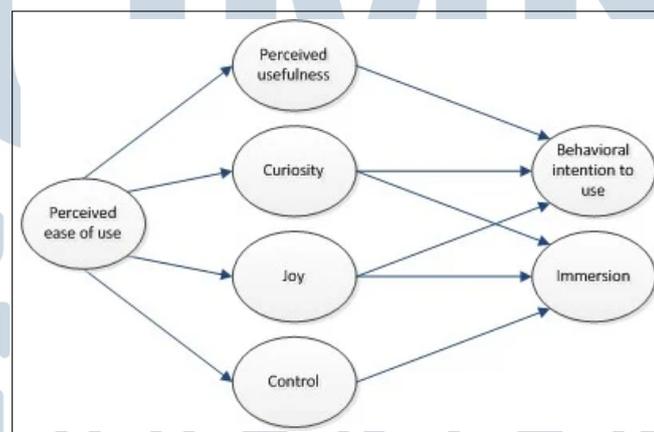
Meskipun Chou [14] menyatakan bahwa tidak semua *core drives* dalam *Octalysis Framework* perlu diterapkan secara bersamaan dalam setiap desain gamifikasi, penelitian ini secara khusus memilih untuk mengintegrasikan seluruh delapan *core drives*. Keputusan ini didasarkan pada kompleksitas motivasi manusia dalam menjaga konsistensi kebiasaan *journaling* yang bersifat personal dan berkelanjutan [5, 7]. Berbagai tipe pengguna, seperti yang diklasifikasikan oleh Marczewski [7] berdasarkan motivasi utama (*relatedness, autonomy, mastery, purpose, rewards, dan change*), menunjukkan bahwa individu memiliki pemicu motivasi yang bervariasi dengan penerapan seluruh *core drives* diharapkan dapat menyediakan spektrum motivasi yang lebih luas, sehingga mampu menarik dan mempertahankan keterlibatan berbagai profil pengguna.

Dalam konteks *self-help journaling*, beberapa *core drives* menonjol sebagai yang paling efektif. *Development & Accomplishment* sangat krusial karena praktik *journaling* sangat bergantung pada progres dan pencapaian pribadi dalam refleksi diri [5]. Selain itu, *Empowerment of Creativity & Feedback* dan *Ownership & Possession* menjadi vital karena memberikan rasa kontrol dan kepemilikan atas proses dan hasil *journaling*, yang secara intrinsik memotivasi pengguna untuk terus berkreasi dan berinvestasi dalam pengalaman pengguna [5, 14]. Kombinasi *Unpredictability & Curiosity* serta *Loss & Avoidance* juga penting untuk menjaga *novelty* dan mencegah pengguna berhenti, dengan memanfaatkan elemen kejutan dan motivasi untuk menghindari kehilangan kemajuan [5, 14]. *Epic Meaning & Calling* dapat memberikan tujuan jangka panjang yang kuat, sementara *Social Influence & Relatedness* dapat memberikan dukungan non-kompetitif yang relevan dalam konteks pribadi ini [12].

Dalam penelitian ini, *framework Octalysis* digunakan sebagai dasar perancangan fitur-fitur seperti *daily entry*, sistem *reward*, dan *inspirational prompts*, guna meningkatkan keterlibatan emosional dan motivasi intrinsik pengguna dalam menjalankan kebiasaan *journaling* kebahagiaan [14].

2.4 Hedonic-Motivation System Adoption Model

Hedonic-Motivation System Adoption Model (HMSAM) merupakan metode yang berfokus untuk menguji sistem yang dirancang untuk memenuhi motivasi intrinsik pengguna [13].



Gambar 2.3. Hedonic-Motivation System Adoption Model

Sumber: [13]

Gambar 2.3 menunjukkan komponen-komponen yang digunakan pada

Hedonic-Motivation System Adoption Model (HMSAM). Berikut penjelasan dari masing-masing komponen tersebut [13]:

1. *Perceived ease of use (PEOU)*, mengukur kemudahan penggunaan sistem.
2. *Perceived usefulness (PU)*, mengukur tingkat kinerja pengguna ketika menggunakan sistem.
3. *Curiosity (C)*, mengukur rasa penasaran atau rasa ingin tahu pengguna ketika menggunakan sistem.
4. *Joy (J)*, mengukur tingkat kesenangan yang didapatkan pengguna melalui interaksi dengan sistem.
5. *Control (Co)*, mengukur persepsi pengguna berdasarkan kendali/kontrol yang pengguna miliki terhadap sebuah sistem.
6. *Behavioral intention to use (BIU)*, mengukur keinginan pengguna untuk menggunakan sebuah sistem.
7. *Focused immersion (I)*, mengukur tingkat fokus pengguna ketika menggunakan sistem.

Tabel 2.1 menunjukkan daftar pertanyaan yang digunakan pada metode evaluasi HMSAM [13]. Tanda (*) pada item menandakan skala dengan nilai terbalik.

Tabel 2.1. Daftar pertanyaan metode evaluasi HMSAM

Construct	Items
<i>Perceived ease of use</i>	PEOU1. My interaction with the game was clear and understandable. PEOU2. Interacting with the game did not require a lot of my mental effort. PEOU3. I found the game to be trouble-free. PEOU4. I found it easy to get the game to do what I want it to do. PEOU5. Learning to operate the game was easy for me. PEOU6. It was simple to do what I wanted with the game.
Lanjut ke halaman berikutnya	

Tabel 2.1 Daftar pertanyaan metode evaluasi HMSAM (lanjutan)

Construct	Items
	PEOU7. It was easy for me to become skillful at using the game. PEOU8. I found the game easy to use.
<i>Perceived usefulness</i>	PU1. The game decreased my stress. PU2. The game helped me better pass the time. PU3. The game provided a useful escape. PU4. The game helped me think more clearly. PU5. The game helped me feel rejuvenated.
<i>Curiosity</i>	CUR1. This experience excited my curiosity. CUR2. This experience made me curious. CUR3. This experience aroused my imagination.
<i>Joy</i>	JOY1. I found playing the game to be enjoyable. JOY2. I had fun using the game. *JOY3. Using the game was boring. *JOY4. The game really annoyed me. JOY5. The game experience was pleasurable. *JOY6. The game left me unsatisfied.
<i>Control</i>	CTL1. I had a lot of control. CTL2. I could choose freely what I wanted to see or do. *CTL3. I had little control over what I could do. CTL4. I was in control. *CTL5. I had no control over my interaction. CTL6. I was allowed to control my interaction.
<i>Behavioral intention to use</i>	BIU1. I would plan on using it in the future. BIU2. I would intend to continue using it in the future. BIU3. I expect my use of it to continue in the future.
<i>Focused immersion</i>	FI1. I was able to block out most other distractions. FI2. I was absorbed in what I was doing.
Lanjut ke halaman berikutnya	

Tabel 2.1 Daftar pertanyaan metode evaluasi HMSAM (lanjutan)

Construct	Items
	FI3. I was immersed in the game. *FI4. I was distracted by other attentions very easily. FI5. My attention was not diverted very easily.

Perceived ease of use (PEOU) merujuk pada sejauh mana pengguna merasa bahwa menggunakan sistem atau aplikasi tidak memerlukan usaha mental yang besar dan mudah dipahami. Sementara itu, *behavioral intention to use (BIU)* mengacu pada sejauh mana pengguna berniat untuk terus menggunakan sistem atau aplikasi di masa depan [9]. Litvin et al. [11] menemukan bahwa elemen gamifikasi seperti *feedback* instan dan narasi interaktif dapat meningkatkan *behavioral intention to use* aplikasi kesehatan mental. Brivio et al. [12] juga menekankan bahwa *user engagement* meningkat ketika mendapatkan umpan balik visual dan *reward* atas partisipasi aktif dalam platform digital yang dirancang dengan prinsip gamifikasi.

2.5 Skala Likert

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial [27]. Penelitian ini memungkinkan pengukuran dengan mengajukan pertanyaan dan meminta partisipan mengevaluasi jawaban pada skala 1 sampai 5.

1. Sangat Setuju (SS) bernilai 5.
2. Setuju (S) bernilai 4.
3. Ragu-Ragu (RR) bernilai 3.
4. Tidak Setuju (TS) bernilai 2.
5. Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1.

Persentase skor yang didapat dikalkulasikan dengan menggunakan Persamaan 2.1 dan Persamaan 2.2. Persamaan 2.2 digunakan untuk pertanyaan yang memiliki skala terbalik.

$$PS = \frac{(SS \times 5) + (S \times 4) + (RR \times 3) + (TS \times 2) + (STS \times 1)}{5 \times \text{Jumlah Responden}} \times 100\% \quad (2.1)$$

$$PS = \frac{(STS \times 5) + (TS \times 4) + (RR \times 3) + (S \times 2) + (SS \times 1)}{5 \times \text{Jumlah Responden}} \times 100\% \quad (2.2)$$

Keterangan:

PS = Persentase skor

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

RR = Ragu-ragu

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Hasil rata-rata yang diperoleh dari setiap kategori akan dihitung dan diinterpretasikan sesuai dengan tabel 2.2.

Tabel 2.2. Interval nilai dan kategori jawaban

Interval Nilai	Kategori
0%-20%	Sangat Tidak Setuju
> 20% – 40%	Tidak Setuju
> 40% – 60%	Ragu-ragu
> 60% – 80%	Setuju
> 80% – 100%	Sangat Setuju

UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA